

Antrag zur Erteilung einer Befugnis für die Facharztweiterbildung Psychiatrie und Psychotherapie

Weiterbildungsbefugnis beantragt ab: _____

1 Standort der Weiterbildungsstätte

Einrichtung _____

Abteilung: _____

Anschrift: _____

Versorgungsstufe: _____

zugelassen als Weiterbildungsstätte: ja nein

2 Angaben zum Antragsteller

Name: _____ Vorname: _____

geboren am: _____ Geburtsort: _____

Dienststellung: Chefarzt seit _____

Oberarzt/Leitender Arzt * seit _____

fachlicher Vertreter des Weiterbildungsbefugten _____

Praxisinhaber seit _____

angestellter Arzt in der Praxis * seit _____

* Bitte Befürwortung des Chefarztes/Praxisinhabers zur Weiterbildungsbefugnis beifügen

Können Sie eine Weiterbildung in Vollzeit gewährleisten? ja nein

wenn nein, bitte Angabe der Teilzeit in h/Woche: _____

Qualifikationen: Facharzt _____ seit _____

Schwerpunkt _____ seit _____

Zusatz-
weiterbildung _____ seit _____

_____ seit _____

Sonstiges _____ seit _____

_____ seit _____

Liegen abgeschlossene Weiterbildungen (bitte Nachweis beifügen) in

Verhaltenstherapie ja nein

Tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie ja nein

Verfahren der Systemischen Therapie bzw. wissenschaftlich anerkannten
Psychotherapieverfahren und Methoden vor? (Bitte ausführliche Angaben hierzu.) ja nein

Liegt die Anerkennung als Supervisor vor? ja nein

Wenn nicht, wie ist die Vermittlung der entsprechenden Weiterbildungsinhalte organisiert?
ggf. Angabe mit entsprechenden Kooperationspartnern (z.B. Ausbildungsinstitute, besondere Mitarbeiterqualifikationen)

3 Beruflicher Werdegang des Antragstellers

Bitte als Anlage beifügen

4 Angaben zur Struktur der fachspezifischen Einrichtung

Klinik/Abteilung

Gesamtzahl der Betten im Fachgebiet _____

Behandlung von untergebrachten Patienten

ja

nein

Gesamtzahl der teilstationären Behandlungsplätze im Fachgebiet _____

Ambulanz

ja

nein

Pflichtversorgung

ja

nein

Beschreibung der Struktur, des Behandlungsprofils, der Einrichtung und des Pflichtversorgungsgebietes
(falls vorhanden; Reha-Profil, Rettungsstelle, Zentrale Notaufnahme)

Vertragsärztliche Versorgung

Steht für den Arzt in Weiterbildung ein eigener Arbeitsplatz zur Verfügung?

ja

nein

Bitte den Grundriss der Praxis als Anlage beifügen.

5 Technische Ausstattung

Sind folgende Geräte in Ihrer Einrichtung vorhanden?

EKT (für Elektrokrampftherapie)

ja

nein

rTMS

ja

nein

andere Neurostimulationsverfahren

6 Personelle Besetzung der fachspezifischen Einrichtung

Zahl der Ärzte (Gesamt VK)	_____
davon Chefärzte	_____
davon Oberärzte	_____
davon Ärzte in Weiterbildung	_____
Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie	_____
davon mit der Zusatzbezeichnung Psychotherapie	_____
davon mit der Zusatzbezeichnung Psychoanalyse	_____
davon mit dem Schwerpunkt Forensische Psychiatrie	_____
sonstige Fachärzte:	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6.1 Zahl der nichtärztlichen Mitarbeiter

Dipl.-Psychologen/M.Sc. Psychologe	_____
Kinder- und Jugendpsychotherapeuten	_____
Psychologische Psychotherapeuten	_____
Nichtärztliche Psychotherapeuten	_____
Approbierte Psychotherapeuten in WB	_____

6.2 Andere Therapeuten

Musik- und Kunsttherapeuten	_____
Ergotherapeuten	_____
Logopäden	_____
Physio- und Mototherapeuten	_____
Heilpädagogen	_____
Sozialpädagogen	_____
Sozialarbeiter	_____
Sonstige:	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

7 Weiterbildung

Wie werden die Inhalte der Weiterbildungsordnung (WBO) in Weiterbildungsveranstaltungen realisiert? (als Anlage beifügen)

Wer vermittelt die	intern	extern
Verhaltenstherapie	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Systemische Therapie bzw. wissenschaftlich anerkannte Psychotherapieverfahren und Methoden	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

8 Statistische Angaben

Zeitraum vom _____ bis _____ (der letzten 12 Monate vor Antragstellung)

8.1 Vollstationärer Bereich:

Fallzahl pro Jahr _____
Durchschnittliche Verweildauer _____

8.2 Teilstationärer Bereich:

Fallzahl pro Jahr _____
Durchschnittliche Verweildauer _____

8.3 Ambulanter Bereich:

Fallzahl pro Jahr _____
Gruppentherapien > 25 Stunden _____
Einzeltherapien > 25 Stunden _____

8.4 Klinische Konsiliartätigkeit:

Anzahl der Konsile pro Jahr insgesamt _____

8.5 Für Vertragsärzte:

Fallzahl pro Quartal _____
Zahl der Konsultationen pro Quartal _____

Als Krankheitsstatistik ist die Diagnoseverteilung mit Altersstatistik der Fälle der letzten 12 Monate als Anlage bitte beizufügen.

9 Qualitätssicherungsmaßnahmen

Beteiligung an Qualitätssicherungsmaßnahmen ja nein

wenn ja, welche intern extern

_____	_____
_____	_____
_____	_____

10 Diagnostische und Therapeutische Leistungen

10.1 Psychologische Diagnostik

ja nein

Welche Testverfahren kommen zur Anwendung?

10.2 Fachspezifische Radiologie

ja nein

10.3 Psychotherapeutische Verfahren

Welche Verfahren werden in der Einrichtung in Ihrem Verantwortungsbereich angeboten?

11 Kognitive und Methodenkompetenzen/Handlungskompetenzen

Zur Beurteilung Ihres Antrages ist es erforderlich, die tatsächlich an Ihrer Weiterbildungsstätte vermittelbaren Kompetenzen nach der WBO 2020 zu erfassen. Bitte füllen Sie daher die Anlage zum Antrag aus.

12 Gegliedertes Programm für die Weiterbildung gemäß § 5 Absatz 6 der Weiterbildungsordnung

Das Weiterbildungsprogramm ist die individuelle Umsetzung der gemäß WBO geforderten Weiterbildungsinhalte in einen konkreten internen Ablaufplan für den Arzt in Weiterbildung in seiner Weiterbildungseinrichtung. In welchen Weiterbildungsabschnitten werden welche Weiterbildungsinhalte unter Ihrer Leitung dem Arzt in Weiterbildung vermittelt? Dieses gegliederte Programm ist dem Arzt in Weiterbildung auszuhändigen.

Kontaktdaten: Telefon _____

E-Mail _____

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit der Angaben.

Ort

Datum

Unterschrift/Stempel

Anlagen

ggf. Befürwortung des Chefarztes/Praxisinhabers

Beruflicher Werdegang

ggf. Grundriss der Praxis

Krankheitsstatistik (Diagnosenverteilung mit Altersstatistik)

Gegliedertes Programm für die Weiterbildung

Anlage zum Antrag zur Erteilung einer Befugnis für die Weiterbildung

EHRENERKLÄRUNG

Ich versichere, zu keinem Zeitpunkt als offizieller oder inoffizieller Mitarbeiter für das Ministerium für Staatssicherheit bzw. das Amt für Nationale Sicherheit der DDR gearbeitet zu haben.

Ich verpflichte mich, auf Anforderung bei der zuständigen Behörde eine mögliche Zusammenarbeit mit o. g. Institution überprüfen zu lassen.

Ort

Datum

Unterschrift und Stempel



Zeile	Kognitive und Methodenkompetenz Kenntnisse	Handlungskompetenz Erfahrungen und Fertigkeiten	Ja	Nein	Richtzahl lt. WBO	Leistungszahl Psychiatrie und Psychotherapie der letzten 12 Monate vor Antragstellung	Bearbeitungsvermerke der Landesärztekammer Brandenburg
7	Grundlagen der Diagnostik und Therapie psychischer Erkrankungen und Störungen unter Einbeziehung biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren						
8	Somatische, insbesondere neurobiologische, soziale und psychologische Grundlagen und Differentialdiagnostik sowie Verlauf psychischer Erkrankungen und Störungen einschließlich Transitionsphasen						
9	Grundlagen der Psychotherapie in den wissenschaftlich anerkannten Verfahren, insbesondere der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie, der Verhaltenstherapie, der systemischen Therapie sowie der Neuropsychologie						
10	Grundlagen der somatischen und psychotherapeutischen Behandlung in der forensischen Psychiatrie						
11	Psychodiagnostische Testverfahren, neuropsychologische und neurophysiologische Untersuchungs- und Behandlungsmethoden						
12		Psychiatrische und psychotherapeutische Anamnese- und Befunderhebung unter Einbeziehung familiärer, psychosozialer, altersspezifischer, epidemiologischer und transkultureller sowie kultur- und werteorientierter Gesichtspunkte einschließlich der Anwendung standardisierter Verfahren sowie Fremd- und Selbstbeurteilungsskalen, davon				→	
13		- dokumentierte Erstuntersuchungen			60	→	
14		Indikationsstellung und Befundinterpretation von elektrophysiologischen Methoden, z. B. Elektroenzephalographie				→	
15		Indikationsstellung und Befundinterpretation bildgebender Verfahren, z. B. kraniale Computertomographie, Kernspin- und Positronen-Emissions-Tomographie				→	
16		Lumbalpunktionen einschließlich der Interpretation von Liquordiagnostik				→	



Zeile	Kognitive und Methodenkompetenz Kenntnisse	Handlungskompetenz Erfahrungen und Fertigkeiten	Ja	Nein	Richtzahl lt. WBO	Leistungszahl Psychiatrie und Psychotherapie der letzten 12 Monate vor Antragstellung	Bearbeitungsvermerke der Landesärztekammer Brandenburg
17	Grundlagen der neuropsychiatrischen Differentialdiagnostik und der klinisch-neurologischen Diagnostik						
18		Psychiatrische und psychotherapeutische Konsiliar- und/oder Liaisondienste, davon				→	
19		- dokumentierte Fälle			40	→	
20		Diagnostik von psychischen Erkrankungen und Störungen im Alter unter Berücksichtigung von Multimorbidität und Einbeziehung des psychosozialen Umfeldes				→	
Behandlung psychischer Erkrankungen und Störungen							
21	Psychische Erkrankungen und Störungen im Kindes- und Jugendalter						
22	Technik der Behandlung durch Spezialtherapeuten, z. B. Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Heilpädagogen, Sprach-, Bewegungs- und Kreativtherapeuten						
23		Angehörigenarbeit und trialogische Arbeit				→	
24	Spezielle Versorgungsformen, z. B. Home Treatment, Akutbehandlung im häuslichen Umfeld, Interventionen in den Bereichen Wohnen und Arbeit						
25		Einleitung von Maßnahmen zur Wiederherstellung der Selbstständigkeit und Minderung der Pflegebedürftigkeit, zur Sicherung der Geschäftsfähigkeit sowie Einleitung von Vorsorgevollmacht, Betreuung und Pflege				→	
26		Psychiatrische und psychotherapeutische Therapie von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Störungen mittels bio-psycho-sozialem Behandlungsansatz unter Berücksichtigung der Transitionsphasen, davon				→	
27		- dokumentierte Fälle			300	→	
28		Therapie von Traumafolgestörungen mittels wissenschaftlich anerkannten Verfahren bei Patienten			5	→	



Zeile	Kognitive und Methodenkompetenz Kenntnisse	Handlungskompetenz Erfahrungen und Fertigkeiten	Ja	Nein	Richtzahl lt. WBO	Leistungszahl Psychiatrie und Psychotherapie der letzten 12 Monate vor Antragstellung	Bearbeitungsvermerke der Landesärztekammer Brandenburg
29	Grundlagen der Psychopharmakologie						
30	Somatische Therapieverfahren, z. B. Lichttherapie, Stimulationsverfahren, Schlafphasenverschiebung und Wachtherapie						
31	Grundlagen der psychosozialen Therapien						
32		Einleitung und Überwachung von ergotherapeutischen, sport- und bewegungstherapeutischen und kreativtherapeutischen Maßnahmen				→	
33		Mitbehandlung von Folgen psychischer Erkrankungen und Störungen auf somatische Funktionen sowie Behandlung von Folgen somatischer Erkrankungen auf psychische Funktionen				→	
34		Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Störungen aufgrund von Störungen der Schlaf-Wach-Regulation, der Schmerzwahrnehmung und der Sexualentwicklung und -funktionen einschließlich Störungen der sexuellen Identität				→	
35		Psychopharmakotherapie einschließlich Drugmonitoring, der Erkennung und Verhütung unerwünschter Therapieeffekte sowie der Probleme der Mehrfachverordnung und Risiken des Arzneimittelgebrauchs unter Einbeziehung rechtlicher, ökonomischer und ethischer Fragen einschließlich der Besonderheiten der Pharmakologie im Alter				→	
36		Mitwirkung bei Elektrokonvulsionstherapie (EKT) und anderen Hirnstimulationsverfahren				→	
37		Therapie von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Störungen im Alter unter Berücksichtigung von Multimorbidität, Polypharmazie und Einbeziehung des psychosozialen Umfeldes				→	
38	Grundlagen der Palliativmedizin						
39		Entspannungsverfahren, z. B. autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Hypnose				→	



Zeile	Kognitive und Methodenkompetenz Kenntnisse	Handlungskompetenz Erfahrungen und Fertigkeiten	Ja	Nein	Richtzahl lt. WBO	Leistungszahl Psychiatrie und Psychotherapie der letzten 12 Monate vor Antragstellung	Bearbeitungsvermerke der Landesärztekammer Brandenburg
40		Anwendung supportiver und psychoedukativer Methoden				→	
41		Psychiatrisch-psychotherapeutische Gesprächsführung und Beziehungsgestaltung unter Berücksichtigung von Syndrom und Krankheitsstadium, der eingeschränkten kognitiven und affektiven Wahrnehmungsfähigkeit und Introspektionsfähigkeit des Patienten				→	
42		Psychotherapeutische evidenzbasierte Kurzinterventionen (Techniken), die aus den wissenschaftlichen anerkannten Therapieverfahren und -methoden hergeleitet sind, in Therapieeinheiten in vier Sitzungen á mindestens 20 Minuten				→	
43		Durchführung wissenschaftlich anerkannter Psychotherapieverfahren und Methoden, insbesondere				→	
44		entweder im verhaltenstherapeutischen Verfahren				→	
45		oder im psychodynamischen/tiefenpsychologischen Verfahren				→	
46		oder im Verfahren der systemischen Therapie (Einzel-, Paar- oder Familientherapie)				→	
47		- Theorie- und Fallseminare in Stunden			100	→	
48		- dokumentierte Fälle Einzelpsychotherapie (bei systemischer Therapie auch Paar- und Familientherapie) mit Patienten in der jeweiligen Grundorientierung, davon			10	→	
49		- Kurzzeitpsychotherapien von 5 - 25 Stunden Therapiedauer			6	→	
50		- Psychotherapien von mindestens 25 Stunden Therapiedauer			2	→	
51		- Langzeittherapien von mindestens 45 Stunden Therapiedauer			2	→	



Zeile	Kognitive und Methodenkompetenz Kenntnisse	Handlungskompetenz Erfahrungen und Fertigkeiten	Ja	Nein	Richtzahl lt. WBO	Leistungszahl Psychiatrie und Psychotherapie der letzten 12 Monate vor Antragstellung	Bearbeitungsvermerke der Landesärztekammer Brandenburg
52		Gruppenpsychotherapie in der gewählten Grundorientierung mit 3 bis 9 Teilnehmern unter Supervision in Stunden			120	→	
53		Koordination der sozialpsychiatrischen Behandlung				→	
54		Behandlung psychischer Erkrankungen und Störungen bei Menschen mit Behinderung und mit Intelligenzminderung				→	
Suchtmedizinische (Grund-)Versorgung							
55		Entzugs- und Substitutionsbehandlung				→	
56		Krisenintervention und suchtmedizinische Notfälle				→	
57		Qualifizierte Entzugsbehandlung aller stoffgebundenen Süchte, insbesondere Alkohol, Medikamente, Nikotin und illegale Drogen				→	
58	Suchthilfesystem, z. B. Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen						
59		Anamneseerhebung bei Menschen mit substanzabhängigen und substanzunabhängigen Abhängigkeitserkrankungen einschließlich der Berücksichtigung der Motivationsentwicklung und des sozialen Umfeldes, davon				→	
60		- dokumentierte Fälle			10	→	
61		Suchtmedizinische Behandlung und Beratung von Menschen mit krankhaftem stoffgebundenen und nicht stoffgebundenen Suchtverhalten mit Anwendung von somatotherapeutischen und psychotherapeutischen Verfahren einschließlich der motivierenden Gesprächsführung, davon				→	
62		- dokumentierte Fälle mit jeweils mindestens 5 Sitzungen			3	→	



Zeile	Kognitive und Methodenkompetenz Kenntnisse	Handlungskompetenz Erfahrungen und Fertigkeiten	Ja	Nein	Richtzahl lt. WBO	Leistungszahl Psychiatrie und Psychotherapie der letzten 12 Monate vor Antragstellung	Bearbeitungsvermerke der Landesärztekammer Brandenburg
Prävention und Rehabilitation							
63	Klassifikationsmodelle der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Störungen, z. B. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)						
64	Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention bei psychischen Erkrankungen und Störungen einschließlich Suchterkrankungen, auch bei Ko- und Multimorbidität mit somatischen Krankheiten						
65	Primärprävention psychischer Störungen in Familien mit psychisch kranken Eltern						
66		Beratung, Koordination, Begleitung und Einleitung präventiver und rehabilitativer Maßnahmen zur Teilhabe an allen Lebensbereichen einschließlich Suchterkrankungen				→	
67		Befunderstellung für Rehabilitationsanträge				→	
Notfälle							
68		Krisenintervention bei Suizidalität, Intoxikation, Delir, maniformen Syndromen, katatonen Syndromen, akuten Angstzuständen, dissoziativen Syndromen und anderen Notfällen bei Menschen mit psychischen Erkrankungen und Störungen				→	



Zeile	Kognitive und Methodenkompetenz Kenntnisse	Handlungskompetenz Erfahrungen und Fertigkeiten	Ja	Nein	Richtzahl lt. WBO	Leistungszahl Psychiatrie und Psychotherapie der letzten 12 Monate vor Antragstellung	Bearbeitungsvermerke der Landesärztekammer Brandenburg
Selbsterfahrung							
69	Personale Kompetenzen und Beziehungskompetenzen						
70		Einzelselfterfahrung und/oder Gruppenselbsterfahrung in Stunden			150	→	
71		entweder im verhaltenstherapeutischen Verfahren				→	
72		oder im psychodynamischen/tiefenpsychologischen Verfahren				→	
73		oder im Verfahren der systemischen Therapie				→	
74		welche im gleichen psychotherapeutischen Verfahren erfolgen muss, in welchem die Psychotherapiestunden geleistet werden, davon				→	
75		- Doppelstunden in einer kontinuierlichen Gruppe			40	→	
76		Balintgruppenarbeit oder interaktionsbezogene Fallarbeit in Doppelstunden			35	→	

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit der Angaben:

_____ Datum, Stempel, Unterschrift

Fachspezifisches Glossar

<p>Einzelselfberfahrung</p>	<p>Einzelselfberfahrung wird von einem für die Einzelselfberfahrung befugten Arzt durchgeführt, der als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie oder als Facharzt mit der Zusatzweiterbildung Psychotherapie und/oder Psychoanalyse mehrjährig nach Facharztanerkennung bzw. Anerkennung der Zusatzweiterbildung in der Psychotherapie tätig gewesen ist. Sie soll möglichst zu Beginn der Weiterbildung aufgenommen werden und die Weiterbildungszeit begleiten. Es dürfen keine dienstlichen oder andere Beziehungen mit Abhängigkeitscharakter zu dem Weiterbildungsteilnehmer bestehen. In der Einzelselfberfahrung ist eine kontinuierliche Frequenz von einer Selbsterfahrungsstunde (50 Minuten) pro Woche erforderlich. Maximal sind drei Stunden pro Woche für die Weiterbildung anrechenbar.</p>
<p>Gruppenselbsterfahrung</p>	<p>Gruppenselbsterfahrung wird von einem für die Gruppenselbsterfahrung befugten Arzt durchgeführt, der als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie oder als Facharzt mit der Zusatzweiterbildung Psychotherapie und/oder Psychoanalyse mehrjährig nach Facharztanerkennung bzw. Anerkennung der Zusatzweiterbildung in der Gruppenpsychotherapie tätig gewesen ist. Es dürfen keine dienstlichen oder andere Beziehungen mit Abhängigkeitscharakter zu dem Weiterbildungsteilnehmer bestehen. Die kontinuierliche Gruppenselbsterfahrung findet 1x/Woche mit einer Doppelstunde mit bis zu 12 Teilnehmern statt. Blockveranstaltungen mit bis zu 12 Teilnehmern sind anerkennungsfähig, wenn sich die gesamte Gruppenselbsterfahrung über 12 Monate erstreckt und mindestens 2 Blöcke umfasst.</p>
<p>Balintgruppenarbeit bzw. interaktionsbezogene Fallarbeit</p>	<p>Balintgruppenarbeit bzw. interaktionsbezogene Fallarbeit wird von einem dafür befugten Arzt durchgeführt, der als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie oder als Facharzt mit Zusatzweiterbildung Psychotherapie und/oder Psychoanalyse mehrjährig nach Facharztanerkennung bzw. Anerkennung der Zusatzweiterbildung in der Psychotherapie tätig gewesen ist. Es dürfen keine dienstlichen oder andere Beziehungen mit Abhängigkeitscharakter zu dem Weiterbildungsteilnehmer bestehen. Balintgruppenarbeit/interaktionsbezogene Fallarbeit mit bis zu 12 Teilnehmern findet kontinuierlich 1x/Woche mit einer Doppelstunde statt. Blockveranstaltungen sind anerkennungsfähig, wenn sich die gesamte Balintgruppenarbeit/interaktionsbezogene Fallarbeit über mindestens 12 Monate erstreckt und mindestens 2 Blöcke umfasst.</p>
<p>Supervision für Einzelpsychotherapie und Gruppenpsychotherapie</p>	<p>Supervision ist die fachliche Beratung, Begleitung und Überprüfung eines diagnostischen oder therapeutischen Prozesses von einem hierfür befugten Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, der nach Facharztanerkennung mehrjährig in der Psychotherapie tätig gewesen ist. Die Supervision erfolgt in der Regel in einer dualen Beziehung (Therapeut-Supervisor); sie kann auch in einer Gruppenbeziehung erfolgen, wobei die Gruppe maximal 6 Teilnehmer umfasst und 90 Minuten dauert. Die Häufigkeit der Supervision orientiert sich am Behandlungsprozess und umfasst mindestens eine Supervision pro 4 Behandlungseinheiten und dauert mindestens 30 Minuten pro Fall.</p>